



# Panakeia

## IN MOVE™ LE SPORT D'ENTREPRISE PAR PANAKEIA



► Les espaces santé «In Move™» ce sont des protocoles et des espaces d'activités physiques et de bien-être pour toutes les entreprises quel que soit leurs tailles et l'espace disponible.

► **Objectifs :**

- Apporter des solutions ciblées aux problématiques des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques : dos, cervicales, épaules, coudes/mains, genoux, hanches, chevilles) en entreprise par une remise en mouvement adaptée et sécurisée des salariés ;
- Développer les performances de l'entreprise : réduction des AT/MP (Accidents du Travail/Maladies Professionnelles), diminution de l'absentéisme et du présentéisme, augmentation des performances des salariés ;
- Permettre à toute organisation (TPE, PME, groupe, institution, association...) de proposer à ses salariés des activités physiques et sportives.

► **Public cible :** tout salarié (du sédentaire au sportif).

► **Prérequis :** aucun.

► **Contenu :** 100% exercices pratiques.

► **Durée, lieu d'intervention, nombre maximum de participants :** adaptable à vos besoins et contraintes.

► **Assurance dans le cadre de la pratique d'Activités Physiques :** couverture fédérale avec licence FFSE (Fédération Française du Sport en Entreprise).

► **Les 4 espaces In Move™** (cf. fiches ci-dessous) :

1. Le Studio
2. La salle de réunion modulable
3. La salle de sport
4. L'espace sport extérieur

*Pour toute demande spécifique d'activités physiques au service de la santé des salariés, nous contacter pour une étude personnalisée.*





## Panakeia

**Petit espace de pratique d'activités physiques douces pour tous les salariés sur leur lieu de travail.**

### ► Le concept :

- 1 espace dédié pour la pratique d'activités physiques pour tous les salariés (sportifs et sédentaires).
- 1 protocole d'exercices physiques sécurisés de renforcement, d'équilibre et de levées de tension.
- 4 ateliers en simultanée permettant un travail adapté sur l'ensemble des zones du corps.
- 1 livret de pratique mis à disposition des salariés.

### ► Avantages :

- Pratique : exercices en autonomie, espace en libre accès.
- Adapté à la journée de travail : déroulé d'environ 15 minutes permettant une pause active dans la journée.
- Pas besoin de douches, ni de tenue particulière.
- Espace limité : à partir de 15 m<sup>2</sup>

### ► Mise en œuvre :

- Présentation du dispositif aux acteurs de santé au travail (médecin, CHSCT, psychologue, responsable QSE...).
- Fourniture du matériel de pratique et des supports de communication des exercices.
- Installation du studio au sein de l'organisation dans l'espace prévu à cet effet.
- Permanence initiale d'un intervenant pour la présentation des exercices aux salariés.
- Suivi : permanence d'une demi-journée tous les trimestres, newsletters trimestrielles et adresse mail dédiée.
- Options possibles : bilans forme individuels, coaching physique, formation de relais internes...





Panakeia

# IN MOVE™ LA SALLE DE RÉUNION MODULABLE

Dans une salle de réunion existante, animation d'Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficaces et faciles à mettre en œuvre au sein de votre entreprise et encadrées par un professionnel.



### Principe :

Les Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Alliées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière globale sur la santé.

### Bénéfices :

- Réduction des tensions d'origine physique provenant de l'ultra-spécialisation des gestes, du maintien prolongé et/ou mauvaise posture.
- Réduction des risques d'origine psychique du type stress, surcharge mentale, dépression, burn-out.

**Durée d'une séance : 30 minutes à 1h30**

**Nombre de salariés : de 3 à 15 par séance**

### Déroulé d'une séance type :

- Bilan initial de forme (1ère séance uniquement) ;
- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Travail de relaxation et de respiration ;
- Travail avec des techniques douces sur les muscles posturaux pour renforcer les zones de faiblesse et retrouver son équilibre ;
- Travail de tonification et d'assouplissement des muscles profonds et périphériques ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.



Tous types de séances d'activités physiques bénéfiques pour la santé des salariés peuvent également être proposées après validation des experts Panakeia.





# Panakeia

## IN MOVE™ LA SALLE DE SPORT

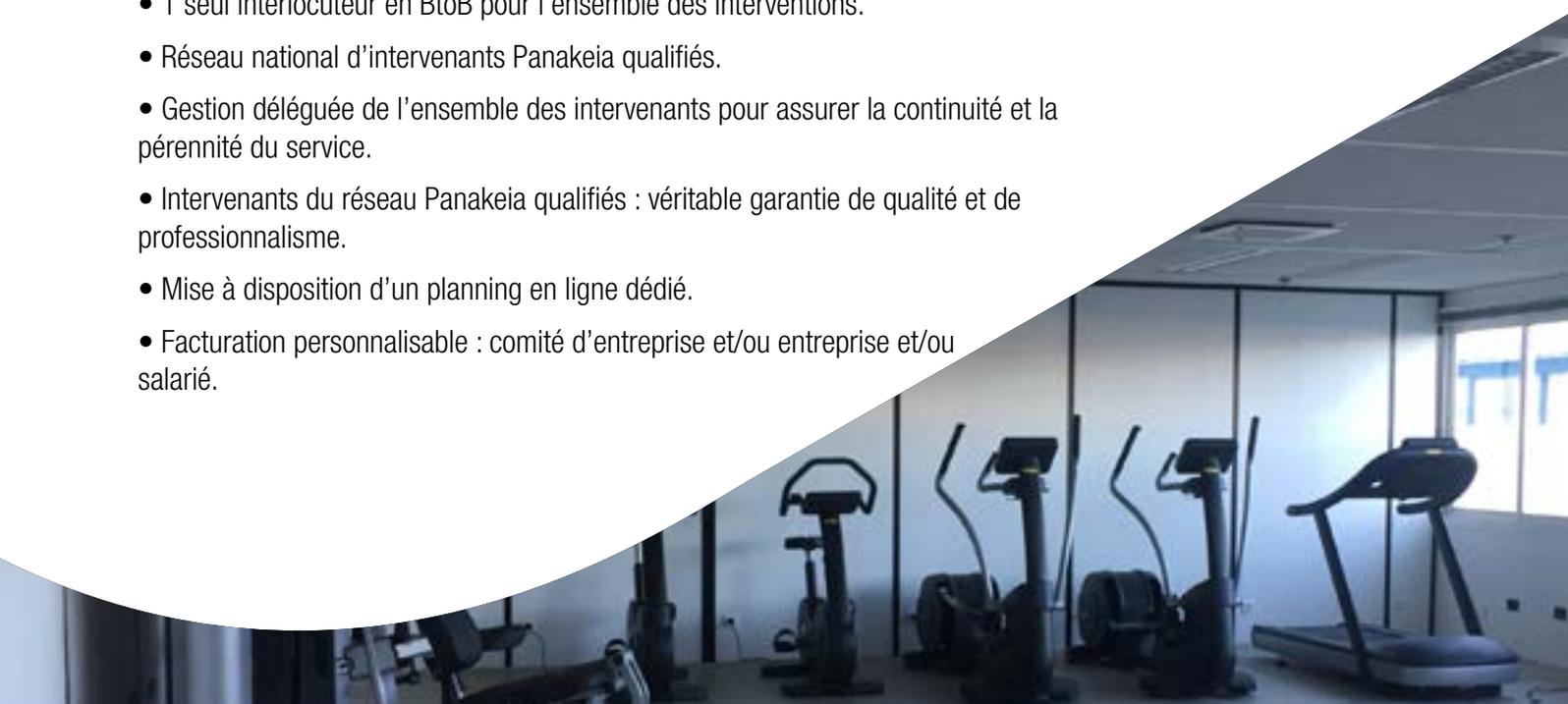
**Panakeia accompagne votre entreprise pour la création et la gestion d'une salle dédiée aux activités physiques et sportives en interne.**

### ► Objectifs :

- Apporter une solution sur mesure aux entreprises souhaitant implanter une salle de sport en interne.
- Gérer l'ensemble des étapes de la conception à l'exploitation.

### ► L'offre Panakeia :

- **Conception** : fort de ses 10 années d'expérience, Panakeia vous accompagne dans la conception de votre future salle de sport, tant au niveau de l'aménagement de vos locaux qu'au niveau du choix des matériaux.
  - **Équipement** : Panakeia a sélectionné pour vous les meilleures marques de matériels et d'équipements en fitness, activités physiques et bien-être, à des tarifs préférentiels. Nos équipes gèrent l'ensemble des phases de commande, livraison, installation, mise en route et SAV.
  - **Animation** : Les intervenants Panakeia (professionnels de l'activité physique et du bien-être) accompagnent vos salariés et animent les cours collectifs (Pilates, Yoga, Zumba, LIA, circuit training, Self Defense...) ou les suivis individualisés (coaching physique, bilans forme, suivi nutritionnel...). Les animations évoluent en fonction des demandes et des événements réguliers sont organisés pour dynamiser la salle auprès du plus grand nombre.
  - **Gestion** : Panakeia gère pour vous l'ensemble des équipes d'intervenants et la réservation des séances au travers d'un planning en ligne dédié à votre entreprise.
- ### ► Valeurs ajoutées de Panakeia :
- 1 seul interlocuteur en BtoB pour l'ensemble des interventions.
  - Réseau national d'intervenants Panakeia qualifiés.
  - Gestion déléguée de l'ensemble des intervenants pour assurer la continuité et la pérennité du service.
  - Intervenants du réseau Panakeia qualifiés : véritable garantie de qualité et de professionnalisme.
  - Mise à disposition d'un planning en ligne dédié.
  - Facturation personnalisable : comité d'entreprise et/ou entreprise et/ou salarié.





# Panakeia

## IN MOVE™ L'ESPACE SPORT EXTERIEUR

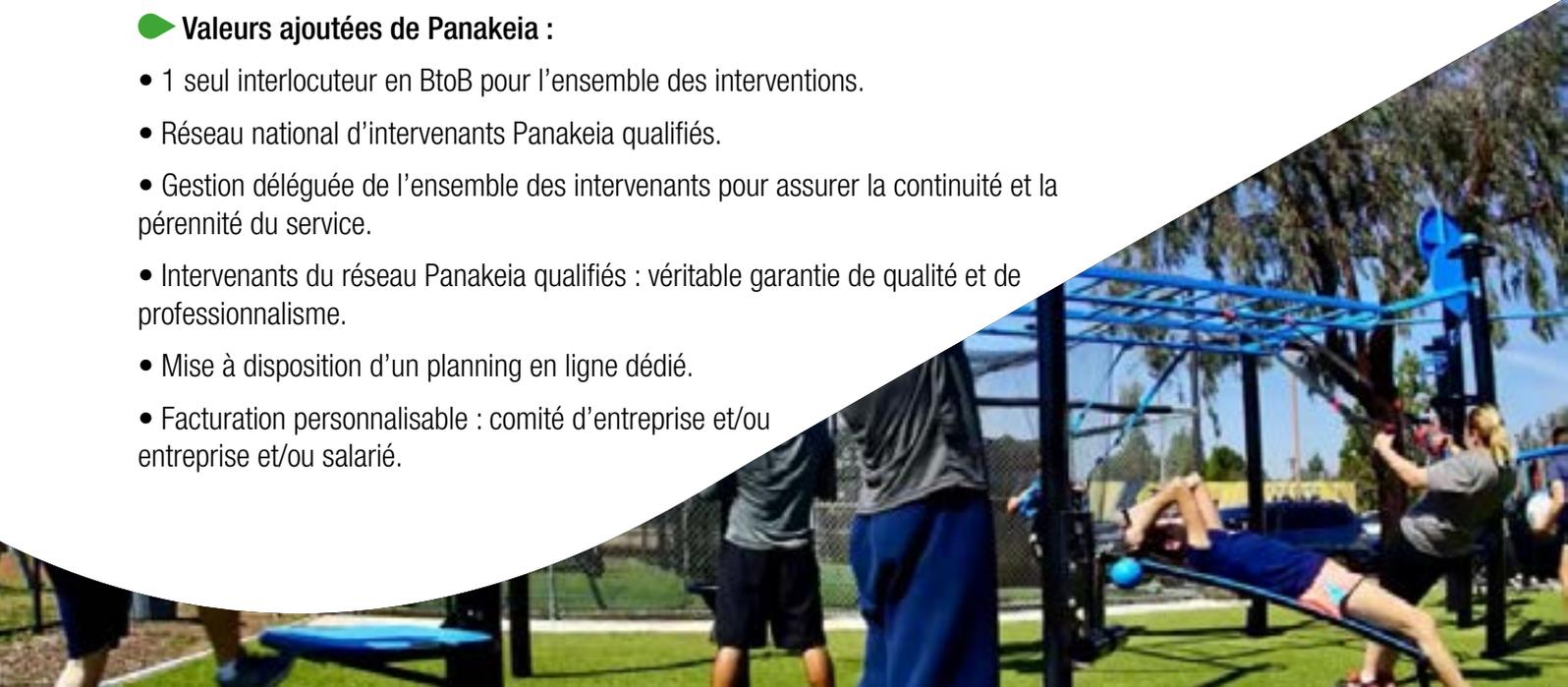
**Panakeia accompagne votre entreprise pour la création et la gestion d'un espace extérieur dédié aux activités physiques et sportives.**

### ► Objectifs :

- Apporter une solution sur mesure aux entreprises souhaitant implanter un espace de sport en extérieur.
- Gérer l'ensemble des étapes de la conception à l'exploitation.

### ► L'offre Panakeia :

- **Conception** : fort de ses 10 années d'expérience, Panakeia vous accompagne dans la conception de votre futur espace de sport extérieur, tant au niveau de l'aménagement qu'au niveau du choix des matériaux.
  - **Équipement** : Panakeia a sélectionné pour vous les meilleures marques de matériels et d'équipements en fitness, activités physiques et bien-être, à des tarifs préférentiels. Nos équipes gèrent l'ensemble des phases de commande, livraison, installation, mise en route et SAV.
  - **Animation** : Les intervenants Panakeia (professionnels de l'activité physique et du bien-être) accompagnent vos salariés et animent les séances de sport (Fonctionnal training, circuit training...) ou les suivis individualisés (coaching physique, bilans forme, suivi nutritionnel...). Les animations évoluent en fonction des demandes et des événements réguliers sont organisés pour dynamiser l'espace extérieur auprès du plus grand nombre.
  - **Gestion** : Panakeia gère pour vous l'ensemble des équipes d'intervenants et la réservation des séances au travers d'un planning en ligne dédié à votre entreprise.
- ### ► Valeurs ajoutées de Panakeia :
- 1 seul interlocuteur en BtoB pour l'ensemble des interventions.
  - Réseau national d'intervenants Panakeia qualifiés.
  - Gestion déléguée de l'ensemble des intervenants pour assurer la continuité et la pérennité du service.
  - Intervenants du réseau Panakeia qualifiés : véritable garantie de qualité et de professionnalisme.
  - Mise à disposition d'un planning en ligne dédié.
  - Facturation personnalisable : comité d'entreprise et/ou entreprise et/ou salarié.





Panakeia

---

**Tél. :** +33(0) 6 22 59 00 27

**Mél :** info@panakeia.fr

**[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)**